



SENIORENGYMNASTIK ANGEBOT

ZIELE: SPASS HABEN
GEMEINSCHAFTEN ERLEBEN
ERHALTUNG DER BEWEGLICHKEIT
SELBSTERLEBEN

WEGE ZUM ZIEL: FUNKTIONSÄNDERUNGEN:
HERZ / KREISLAUF
LUNGE / BRONCHIEN
BEWEGUNGSAPPARAT / RÜCKENSCHULE
GEHIRN / NERVEN

ORT: SPORTHALLE „IM KALSTERT“ SV-HILDEN – OST e.V. 1975

ZEIT: MONTAG 15-16 UHR

ÜBUNGSLEITUNG: INGE RABE, PHYSIOTHERAPEUTIN
PRAEVENTION – ANERKENNUNG BEI
ALLEN PFLICHTKASSEN !